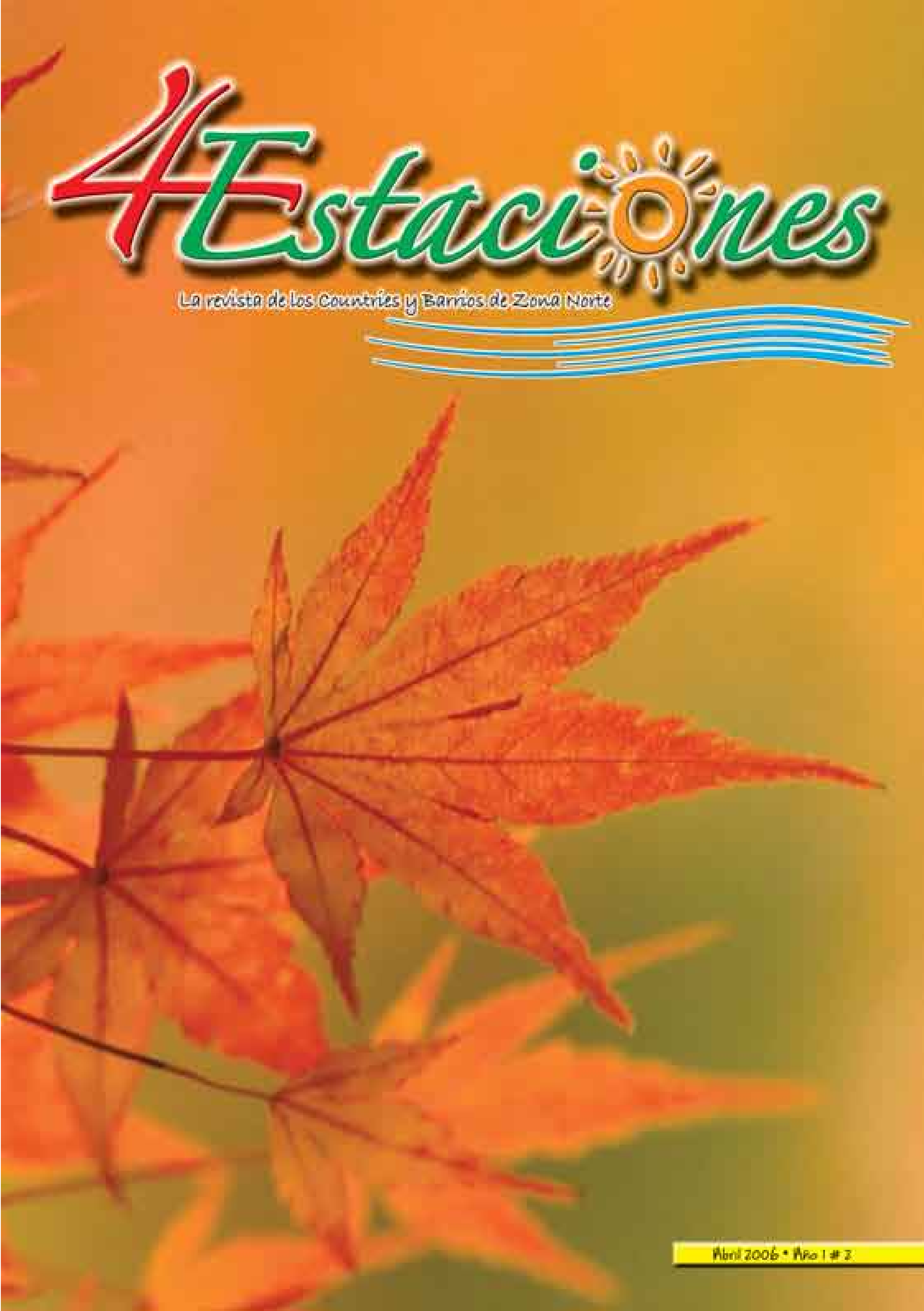
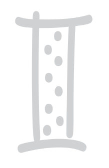
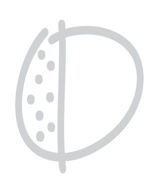

4Estaciones
La revista de los Countries y Barrios de Zona Norte
Abril 2006 • Año 1 # 3







SUMARIO



Estimados lectores, amigos y auspiciantes deseamos agradecer la calidez con que recibieron el primer número de nuestra revista, ello nos impulsa a seguir esforzándonos en la búsqueda de las notas más interesantes.

Abril nos trae este año la conmemoración de la Semana Santa, con todo su significado de amor y esperanza.

Nos hace recordar el 14, el Día de las Américas, el 23 el del Idioma, donde se conmemora la muerte de los dos grandes genios de la literatura: Cervantes de Saavedra y Shakespeare y termina el 29 con el Día del Animal.

Pero cuando 4Estaciones llegue a vuestras manos, todavía se escucharán los ecos del feriado del 24 de marzo que recordará una de las páginas más trágicas de nuestra historia y que viene a acompañar otro no menos triste: el del 2 de abril.

Cuánta tristeza y dolor acumulados.

¿Sabremos inculcar en nuestros hijos el respeto por los episodios pasados?

¿Seremos objetivos?

¿Habremos aprendido a cuidar a nuestros jóvenes?

Acompañemos a los docentes en tan ardua tarea.

Les deseamos unas muy Felices Pascuas





Staff

ABRIL 2006
Año 1 - Número #2

Dirección:
Sandra de Ares

Diseño y producción:
Atelier Digital

Colaboran:
Silvia y Martha

La revista 4Estaciones es una publicación mensual independiente de DISTRIBUCION LIBRE y GRATUITA, en la zona de Maschwitz, Belén de Escobar, Garín y Tigre.

Countries:

Aranjuez, Aranzazu, Los Horneros, Maschwitz Club, Náutico Escobar y C.U.B.E.

Barrios Cerrados:

Acacias Blancas, Alamo Alto, C.U.B.E., Fincas del Lago, Fincas de Maschwitz, La Arbolada, La Barra Village, La Candelaria, La Celina, Las Glorias, Los Angeles Village, Los Robles, Maschwitz Privado, Maschwitz Village, Palmers, River Oaks, San Andres, Santa Catalina, Santa Clara, San Isidro Labrador, San Lucas y Setiembre.

Reg. de la Propiedad Intelectual: en trámite. - Tirada de esta edición: 3500 ejemplares.



¿Es curioso, Verdad...?

Es la tarde de un viernes típico, estas manejando hacia tu casa. Sintonizas la radio. El noticiero cuenta una historia de poca importancia: En un pueblo lejano han muerto 3 personas de alguna gripe que nunca antes se había visto. No lo piensas mucho...

El lunes cuando despiertas, escuchas que ya no son 3, sino 30,000 personas las que han muerto en las colinas remotas de la India.

Gente del control de enfermedades de EE.UU., ha ido a investigar. El martes ya es la noticia más importante en la primera plana del periódico, porque no sólo es la India, sino Pakistán, Irán y Afganistán y pronto la noticia sale en todos los noticieros. Le están llamando "La Influencia Misteriosa" y todos se preguntan ¿Cómo vamos a controlarla? ...

Entonces una noticia sorprende a todos. Europa cierra sus fronteras, no habrá vuelos a Francia desde la India, ni de ningún otro país en el cual se haya visto la enfermedad. Por lo del cierre de fronteras estás viendo las noticias cuando escuchas la traducción de una mujer, en Francia, que dice que hay un hombre en el hospital muriendo de la "Influencia Misteriosa".

Hay pánico en Europa. La información dice que cuando tienes el virus, es por una semana y ni cuenta te das. Luego tienes 4 días de síntomas horribles y mueres. Inglaterra cierra también sus fronteras, pero es tarde, pasa un día más y el presidente de los EE.UU. cierra las fronteras a Europa y Asia, para evitar el contagio en el país, hasta que encuentren la cura...

Al día siguiente la gente se reúne en las iglesias a orar por una cura y entra alguien diciendo: "Prendan la radio" y se oye la noticia: 2 mujeres han muerto en Nueva York. En horas, parece que la cosa invade a todo el mundo. Los científicos siguen trabajando para encontrar el antídoto, pero nada funciona. Y de repente, viene la noticia esperada: "Se ha descifrado el código del Virus. Se puede hacer el antídoto..."

Va a requerirse la sangre de alguien que no haya sido infectado y de hecho en todo el país se corre la voz de que todos vayan al hospital central para que se les practique un examen de sangre. Vas de voluntario con tu familia, junto a unos vecinos, preguntándote ¿Qué pasará, Será esto el fin del mundo?...

De repente el doctor sale gritando un nombre que ha leído en su cuaderno, un nombre. El más pequeño de tus hijos está a tu lado, te agarra la chaqueta y dice: "Papi, ese es mi nombre!". Antes de que puedas reaccionar sé están llevando a tu hijo y gritas: ¡Esperen! Y ellos contestan: todo está bien, su sangre está limpia, su sangre es pura. Creemos qué tiene el tipo de sangre correcta..

Después de largos minutos salen los médicos llorando y riendo. Es la primera vez que has visto a alguien reír en una semana. El doctor de mayor edad se te acerca y dice:

Gracias, señor!, La sangre de su hijo está limpia y pura, podemos hacer el antídoto contra esta enfermedad... La noticia corre por todas partes, la gente esta orando y riendo de felicidad.

En eso el doctor se acerca a ti y a tu esposa y dice: ¿Podemos hablar un momento? Es que no sabíamos que el donante sería un niño y necesitamos que firmen este formato para darnos el permiso de usar su sangre. Cuando estás leyendo el documento te das cuenta que no ponen la cantidad que necesitaran y preguntas:

¿Cuanta sangre?... La sonrisa del doctor desaparece y contesta: no pensábamos que era un niño. No estábamos preparados. ¡¡¡La necesitamos toda!!! . No lo puedes creer y tratas de contestar: "Pero, pero..."... El doctor te sigue insistiendo: usted no entiende, estamos hablando de la cura para todo el mundo. Por favor firme, la necesitamos... toda. Tú preguntas: ¿pero no pueden darle una transfusión? Y viene la respuesta: Si tuviéramos sangre limpia podríamos...

¿Firmará?... ¡Por favor!..... ¡Firme!!... En silencio y sin poder sentir los mismos dedos que tienen la pluma en la mano lo firmas. Te preguntan: ¿Quiere ver a su hijo? Caminas hacia esa sala de emergencia donde tu hijo está sentado en la cama diciendo: ¡ papi!, ¡mami! ¿Qué pasa?.

Tomas su mano y le dices: Hijo, tu mami y yo te amamos y nunca dejaríamos que te pasara algo que no fuera necesario, ¿comprendes eso? Y cuando el doctor regresa y te dice: lo siento necesitamos empezar, gente en todo el mundo está muriendo... ¿te puedes ir?, ¿puedes darle la espalda a tu hijo y dejarlo allí?... mientras el te dice: ¿Papi, Mami porque me están abandonando?

Y a la siguiente semana cuando declaran que hay unos días de asueto en todo el país y hacen una ceremonia para honrar a tu hijo, el cual le trajo la salvación al mundo, algunas personas se quedan dormidas en casa, otras no vienen porque prefieren ir de paseo o ver un partido de fútbol y otras vienen a la ceremonia con una sonrisa falsa fingiendo que les importa.

Quisieras pararte y gritar: "Mi hijo murió por ustedes, ¿Qué, no les importa?" Tal vez eso es lo que Él (Dios) quiere decir,"Mi hijo murió, que no saben cuanto los amo"

Es curioso lo simple que es para la gente desechar a Dios y después preguntarse porque el mundo va de mal en peor.

Es curioso como nos creemos todo lo que leemos en el periódico, pero cuestionamos lo que la Biblia dice.

Es curioso como cada uno quiere irse al cielo, pero no quieren creer, pensar, decir, o hacer nada de lo que la Biblia dice.

Es curioso como alguien dice "Yo creo en Dios", pero con sus acciones muestra que sigue a otros.

¿ES CURIOSO, VERDAD?

Tipos de suelos

La clase de tierra que tenga su jardín le servirá de guía sobre los tipos de plantas a cultivar, teniendo en cuenta por supuesto desagüe, clima y luz solar.

El suelo cumple dos funciones principales:alimentación y sostén. Junto a los nutrientes, el agua y el oxigeno del suelo son los elementos mas importantes para el desarrollo de las plantas, ambos se encuentran en el mismo espacio,(los poros), por lo tanto cuando hay exceso de uno habrá carencia del otro.

La mitad del suelo esta constituído por poros,que al regar se llenan de agua, y al cabo de 24 horas habrán eliminado el exceso, conservando solo la cantidad estrictamente necesaria.

Los componentes principales del suelo son:

*Arena: son las partículas más grandes, dejan escurrir el agua rapidamente y no retienen nutrientes, pero permiten que el suelo tenga oxígeno.

*Arcilla: son las partículas más pequeñas. Los suelos son compactos e impiden la movilidad del agua y el oxígeno, pero retienen muchos nutrientes.

*Limo: se encuentra en el punto medio con respecto al tamaño de partículas y propiedades.

El suelo ideal desde el punto de vista de su textura es el suelo franco, el cual posee las tres partículas mencionadas en forma equilibrada.

La parte sólida del suelo corresponde al 45 %, esta formada por partículas inorgánicas: arena, limo, arcilla, y por partículas minerales tales como fósforo, calcio, potasio, magnesio y azufre.

Un 5% corresponde a materia orgánica, un 25% corresponde al aire, mezcla de gases que deben estar en proporción adecuada para que las raíces puedan respirar.

El 25% restante corresponde al agua, la cual satisface los requerimientos hídricos de la planta. Disuelve los nutrientes para que los absorba la raíz.

Las condiciones del terreno arcilloso o arenoso se pueden mejorar incorporando materia orgánica, que es el elemento moderador y mejorador de todos los suelos. Esta le brinda al suelo una correcta permeabilidad y aireación, retención de nutrientes y humedad, evita la erosión y amortigua los cambios bruscos de temperatura.

Ejemplos de materia orgánica: turba, resaca de río, humus de lombriz, pinocha, mantillo, compost, estiércol, humus de conejo. Para saber que tipo de suelo tiene, tome un puñado y déjelo correr entre los dedos, el tipo ideal debe tener una consistencia no muy compacta, ni demasiado esponjosa ni pegajosa, ni polvoriento en exceso, de color oscuro.

El suelo sirve de anclaje para que las raíces puedan dar el sostén necesario a las plantas. Es importante que las plantas tengan un sistema radicular bien desarrollado. El aporte de fósforo al suelo mejora este desarrollo.

Cariños, Alejandra y Carolina.

Paisajistas
Alejandra 03488-15-536 115
Carolina 03488-15-532 102
creaciondejardines@yahoo.com.ar



Las Plagas en Nuestro Hogar

Es tan común de ver, sobre todo en ésta época, que uno no les presta demasiada atención pero su presencia implica ciertos riesgos potenciales para nuestra salud.

La mosca doméstica se ha adaptado a vivir en asociación cercana con el hombre ya que nosotros mismos somos los responsables de ofrecerles un ambiente propicio para su proliferación. Para entender esto debemos conocer cómo es su ciclo biológico y cuáles son sus hábitos alimenticios y su implicancia en la transmisión de enfermedades.

La hembra deposita sus huevos en la materia fecal de animales, basura y cualquier material orgánico en descomposición, al cabo de 2 a 24 horas nacen las larvas que comenzarán a alimentarse de dichos sustratos. Estas larvas crecen y cambian a pupas en un lapso de 4 a 7 días que luego, metamorfosis por medio, emergerán los adultos.

La particularidad que tiene la mosca en su forma de alimentarse reside en que regurgita sobre el alimento previamente a su utilización, esto tiene como función la de licuar aquellos alimentos sólidos que desea consumir. Si tenemos en cuenta esto imaginemos una mosca que se posa sobre nuestro plato de comida y comienza a regurgitar sobre éste para alimentarse, es posible, que antes de hacer esto se haya estado alimentado de basura o excremento, transportando consigo varios tipos de gérmenes causantes de una gran cantidad de enfermedades. Ejemplo de alguna de éstas son: tifoidea, cólera, diarrea infantil y salmonelosis entre otras.

El control de la mosca no es fácil, sobre todo en exteriores, aunque se pueden tomar algunas medidas para minimizar su incidencia. Lo principal es identificar cuales pueden ser los principales sitios de desarrollo larval y su eliminación: si tenemos perros debemos ocuparnos de juntar sus excrementos con la mayor frecuencia posible, eliminándolos. Lo mismo debemos hacer con los contenedores de basura, es importante que estos cuenten con tapa y si están sucios y despiden olor lavarlos con lavandina. Otra medida preventiva y bastante obvia es el uso de mosquiteros en ventanas y puertas. Si las moscas ya ingresaron a la casa cuidar de que no tengan acceso a los alimentos, tapándolos.

Todas estas medidas ayudarán a reducir un poco su incidencia, minimizando los riesgos que traen aparejados su presencia.

Alejandro Mársico
Ingeniero Zootecnista (UNLZ)
E-mail:
mantiscontroldeplagas@yahoo.com.ar
alemarsico@hotmail.com

Familia

Pocos grupos de animales marinos están tan estrechamente ligados entre si como lo están los delfines. Ellos viven en manadas con una gran cohesión donde, al parecer, la vida social representa una necesidad imperiosa. Quien haya estado en el agua junto a un grupo de delfines salvajes habrá notado que siempre se están tocando y rozando como si necesitaran sentir el contacto cercano de sus congéneres.

El célebre Cousteau, relataba en sus libros, que los especímenes aislados parecen ser individuos anormales o que se separaron accidentalmente de su tribu. Y que la segregación social ocasiona la muerte de los solitarios. Pero, lo más sorprendente es que la muerte no es causada por una deficiencia física (como podría ser no conseguir alimento) ya que un delfín es capaz de bastarse a sí mismo, sino que se debe a estrés o a causas emocionales ya que las autopsias reflejan que literalmente se dejaron morir.

Entre las variadas actividades cooperativas que desarrollan a diario, la más sorprendente es la ayuda a compañeros en apuros. Cuando un delfín está enfermo o herido y no puede respirar por si mismo es asistido por dos compañeros de la manada que, colocándose debajo de él lo llevan hacia la superficie donde logra respirar. Muchos autores aseguran que este es un trabajo muy duro para los dos socorristas que tienen que levantar el cuerpo de la víctima sobre todo teniendo en cuenta que mientras el herido respira ellos no pueden hacerlo. Este tan duro esfuerzo, aseguran, que sólo puede llevarse adelante por el hecho de que los miembros de la manada van rotando en esta función.

Personalmente no creo que la rotación de los delfines socorristas se deba al cansancio ya que si aplicamos el Principio de Arquímedes descubriremos que un delfín adulto tiene un peso, en el agua, que no supera los 2 kg. lo que no representaría un gran esfuerzo para los auxiliadores, así como tampoco sería un problema el corto tiempo sin respirar para un animal que puede estar varios minutos sin hacerlo. Personalmente creo que la rotación de los delfines auxiliadores se debe a un contacto social más que a un descanso. Tal vez todos los delfines de la manada sientan una necesidad social de participar en el auxilio de un congénere.

Esta actitud de solidaridad suele ser transmitida a los seres humanos. Son cientos los relatos de personas en problemas en el mar que fueron asistidas por delfines salvajes. Es fácil que animales tan inteligentes se hayan dado cuenta de que los humanos requerimos respirar aire de la superficie al igual que ellos.

Tal vez, es por eso que cuando los buzos nos acercamos con nuestros tanques a un grupo de delfines salvajes se los note muy excitados y hasta asustados. Para ellos, largar tantas burbujas bajo el agua es sinónimo de problemas. En tanto, un buzo con un esnorkel será siempre bienvenido, como un compañero de juegos, como un componente de la misma manada.

Tito Rodríguez
Director
Instituto Argentino de Buceo



Profesías Mayas

Mi amiga Miriam me llamó hace unos días por teléfono, bastante preocupada porque su mamá había escuchado acerca de "algoª que iba a suceder el 22 de diciembre de 2012, proveniente de los mayas. Entonces le expliqué lo que sabía al respecto y aprovecho este espacio que me ofrece 4 Estaciones para contarlo también a ustedes.

Los mayas dedicaron su vida a estudiar y registrar la galaxia, eran muy sabios y tenían una gran conexión con el cosmos.

Dejaron dos tipos de mensajes: uno de advertencia por la autodestrucción de la raza humana pensante, otro como mensaje de esperanza, como el inicio de la era de la mujer, de la sensibilidad, de la madre.

Los mayas sabían que todo lo que está aconteciendo iba a ocurrir, por eso dejaron una guía para que cada uno de nosotros pudiera llevarse a sí mismo a una Nueva Era, al AMANECER DE LA GALAXIA.

La Guía son las "7 Profecías Mayas", basadas en conclusiones sobre estudios científicos y religiosos sobre el funcionamiento del universo.

Dicen los mayas que la primera profecía, tienen que ver con el final del miedo en nuestro mundo de odio y materialismo. Dicen que terminará el sábado 22 de diciembre del año 2012. Será entonces cuando la humanidad tendrá que escoger entre desaparecer como raza pensante que amenaza con destruir el planeta o evolucionar hacia la integración armónica con todo el universo, comprendiendo que todo está vivo y consciente, que somos parte de este todo y podemos existir en una Nueva Era de Luz.

La 1° profecía nos habla del "TIEMPO DEL NO TIEMPO", un periodo de 20 años o KATUN, de los últimos 20 años del gran ciclo de 5.125 años, es decir, desde el 1992 hasta el 2012, profetizaron que durante estos años manchas de viento solar cada vez más intensos aparecerían en el SOL, que desde 1992 la humanidad entraría en un periodo de grandes aprendizajes, de grandes cambios, que nuestra propia conducta de depredación del planeta contribuiría a que estos cambios sucedieran.

La 1ª profecía dice que estos cambios van a suceder para comprender cómo funciona el universo y para que avancemos a niveles superiores de conciencia, dejando atrás el materialismo y liberándonos del sufrimiento.

A mi amiga la tranquilizó mi respuesta, pero me pidió que le contara acerca de las seis profecías restantes. Le prometí que conversaríamos del tema…

" IN LAKE`CH" (Yo soy otro tú)

Viviana Yonadi
Musicoterapeuta
Psicoterapeuta corporal
Instructora de Calendario Maya

Depilación Médica - Progresiva y Permanente

TRATAMIENTO CON LUZ PULSADA

A lo largo de los siglos hombres y mujeres se han sometido a una amplia variedad de técnicas para depilación invasivas y dolorosas.

Afortunadamente los avances de la ciencia y la tecnología nos permitieron definir un enfoque totalmente novedoso de los métodos que utilizamos para la depilación permanente .

Nuevas investigaciones llevaron al desarrollo de equipos de depilación que trabajan con LUZ PULSADA.

El método de fotodepilación con LUZ PULSADA es un tratamiento indicado para la eliminación de pelo en cualquier región del cuerpo. Es utilizado también para tratar foliculitis , vello encarnado , eliminar la irritación y los problemas de pigmentación ocasinados por el uso frecuente de cera o pinza .

Éste sistema actúa destruyendo los folículos a través de una técnica denominada fototermólisis selectiva que emplea la combinación óptima de luz y calor (el laser convencional utiliza sólo luz), que actúan en forma selectiva sobre el pelo, sin afectar estructuras vecinas . De ésta manera , se consiguen resultados eficaces de depilación con bajos niveles de energía , lo que torna a los tratamientos más seguros, con menos incidencia de efectos adversos .

La reducción del vello acontece en forma progresiva a lo largo del tratamiento y en función del crecimiento del pelo. El número de sesiones varía de acuerdo al paciente y la zona a depilar (generalmente de 6 a 10 sesiones), necesitándose en algunos casos algún mantenimiento anual



En síntesis , la DEPILACIÓN MÉDICA con LUZ PULSADA es un método NO INVASIVO, SEGURO Y CONFIABLE , (aprobado por la FDA y ANMAT) que genera la ELIMINACIÓN PROGRESIVA Y PERMANENTE DEL VELLO , mejorando en forma sorprendente tambien el problema del vello encarnado y la foliculitis.

Dra Myriam Chaín
Médica Clínica y Dermatóloga
MP 447.675
MN 89.221

"Hogar de Día"

La Alternativa Residencia Geriátrica anexará a su servicio de internación permanente la modalidad **"Hogar de Día"** a partir del mes de abril del 2006. Esta modalidad brindará a nuestros pacientes un servicio interdisciplinario, sanitario y preventivo a través del cual una persona de la tercera edad con una enfermedad y/o discapacidades psíquicas o físicas acude por las mañanas a nuestra institución para recibir un tratamiento integral, regresando por la tarde a su domicilio

Forman parte de nuestros objetivos institucionales la captación de personas de la tercera edad que hayan provocado a través de su comportamiento signos de alarma en sus familiares como consecuencia de la evolución y/o complicaciones de patologías preexistentes o las ocasionadas por el deterioro propio de la edad.

Podemos citar como signos de alarma más frecuentes los siguientes: dejar las llaves puestas dentro de su casa y salir, trabar las puertas y no permitir nuestro ingreso, dejar descolgado el teléfono impidiendo nuestra comunicación, presentar dificultades para manejar el dinero de la vida diaria, sufrir caídas periódicas en el domicilio, alimentarse menos, pasar mucho tiempo en cama, no cumplir con los tratamientos indicados, dejar luces encendidas o la llave de gas abierta con una hornalla encendida y salir de la casa, etc. Estas situaciones aisladas o en su conjunto provocan en el grupo familiar tensión, stress, conflictos, distanciamientos, estancamiento y frustración.

La modalidad **"Hogar de Día"** brinda contención a los pacientes y sus familias, permitiendo optimizar el aprovechamiento de las capacidades existentes del paciente y su inserción social adaptadas al nuevo rol (vejez).

La vejez es un hecho de la vida, una etapa más del ciclo por la que atravesaremos todos, en distintas condiciones.

"El envejecimiento no responde a una definición sencilla, al menos en términos biológicos. No es simplemente el paso del tiempo, sino la manifestación de acontecimientos biológicos que tienen lugar en un período de tiempo, pero, como sucede con el amor y la belleza, casi todos lo reconocemos cuando lo experimentamos o lo vemos"

Invitamos a ustedes a participar de nuestro taller "Hogar de Día" el día Sábado 29 de Abril del 2006 a las 18 Hs. en nuestra sede ubicada en la calle Los Rosales 2229 Ing. Maschwitz. TEL: (011) 155-250-1467

De qué hablamos, cuando hablamos de límites

Muchas veces, la palabra límite, se relaciona en el imaginario social con acciones de prohibición y castigo al "mal comportamiento".

En realidad los límites, que intervienen en la educación de nuestros hijos, funcionan como organizadores de su personalidad. Generando recursos de autocuidado y conciencia del peligro, tan necesarios en el desarrollo de su autonomía. Favorecen además el intercambio social, orientándolo en el sano intercambio con el otro y permitiéndole convivir con adultos y con pares. Pudiendo, a medida que su desarrollo emocional se lo permita, compartir con los demás y tolerar la frustración frente a lo que no puede hacer, o tener, en determinadas circunstancias.

La tarea para los padres no es sencilla, y muchas veces angustia la reacción que provoca el reto y el enojo, en sus hijos.

Es importante, para que esto no suceda, tener en claro el valor del límite como orientador. Como una forma más de cuidado y de amor a nuestros hijos. Siendo conscientes, que ese límite, varia solo en relación a la edad y las posibilidades de nuestros hijos. Evitando en la medida de lo posible que fluctúe con las circunstancias, para así no generar confusión y dobles mensajes.

Nos podemos equivocar y es sano que ellos puedan entenderlo. Pero siempre cuidando de unificar criterios entre ambos padres y personas que los cuidan.

Muchas veces los criterios que delimitan lo permitido y lo prohibido, varían en cada familia siendo necesario poder mantener nuestro criterio y trasmitirles, que cada familia es diferente y a veces también, piensan diferente.

A lo largo de la vida del niño y en cada etapa evolutiva, cambiarán los vínculos y la manera de relacionarnos.

Alrededor de los dos años de edad, con la aparición del sí mismo, en su cabecita se sentirá un par y se creerá capaz de realizar cualquier hazaña como si fuera otro adulto.

Cerca de los tres años, con la llamada edad de los porqué, exigirá una respuesta ante cada indicación de sus padres.

Y al llegar a la adolescencia seguramente confrontará con ellos, proponiéndose cuestionar el más sólido de los argumentos.

Cada etapa nos enfrenta a distintas situaciones, que hacen que la puesta de límites en nuestros hijos sea una de las tareas más difíciles que nos toque realizar. Pero si nos armamos de paciencia y logramos sobrellevarla se convierte en una de las mayores inversiones en pos de la salud mental y la felicidad de nuestros hijos.

Mucha suerte y hasta pronto.

Lic. Lorena Meroni
Psicóloga UBA
03488-426433
011-15-6044-9935

Importancia de la estimulación temprana en los primeros cuidados.

(segunda parte)

Para encontrarnos con nuestro bebé, crearemos un "espacio" y "tiempo" apropiados, deberemos pre-pararnos (pararnos antes) para ingresar a su mundo, con afecto y respeto, con una actitud que le resulte gratificante, entretejiendo con él los hilos lúdicos necesarios para crear una trama lo suficientemente óptima para un mejor desarrollo, una mejor constitución de lo mental, y una óptima posibilidad de comunicarse en el mundo y con los otros.

Respeto, al decir de M. Heidegger, es "dejar algo en su esencia y abrigarlo en ella". La falta de respeto, la no organización de su mundo, la carencia de amor y apoyo, si bien no le impedirá estructurarse como persona, es probable que le ocasione trastornos y/o atrasos importantes e irreversibles.

"La confianza básica va suscitando en el bebé un sentido de identidad, más allá de los cuidados fundamentales como son la alimentación y la higiene, "como un patrón de identidad cultural que ingresa en su vida. (Erikson). La confianza básica opera como el agua que nos sostiene al nadar; es la certeza por parte del bebé de que allí estaremos cuando nos necesite, es el cumplimiento de nuestras promesas.

La estimulación que espontaneamente brindan los padres al niño, se ve seriamente comprometida cuando se presentan alteraciones que afectan la integridad del pequeño, sean éstas de carácter orgánico, familiar, y/o social. De aquí la insistencia nuestra, (de los que nos especializamos en la atención temprana de los bebés), hacia papá y mamá, en un cambio de actitud hacia sus niños e informarse acerca de las diferentes etapas del desarrollo y de las diferentes etapas vinculares en las que se van constituyendo las posibilidades y limitaciones del pequeño, su personalidad, su crecimiento y desarrollo, las posibilidades de comunicación futuras y su potencialidad emocional e intelectual.

Otra de las finalidades es la de intervenir a tiempo en ciertas disfunciones que serían de nefastas consecuencias, pues, descubiertas y anticipadas alguna de ellas, no afectarían la integridad del niño. Los papás deberían de saber, por poner un ejemplo, que un bebé "demasiado tranquilo", puede ser hipotónico; o que no sería "vivaracho" un bebé hiperquinético.

La observación directa de los reflejos arcaicos (que frecuentemente realiza el neonatólogo o el pediatra en las primeras consultas), el tono muscular, sistemas posturales, gestualidad refleja y ritmos biológicos en el recién nacido, nos anticipará de posibles dificultades, pues al alterarse los reflejos y/o la significación que los padres les confieran, podrá presentarse tanto trastornos en la comunicación así como alteraciones o trastornos en lo mental.

El ambiente rico en estímulos produce corteza cerebral más gruesa, con mayor riego sanguíneo, neuronas más grandes, más enzimas, aumento del pericarion y del núcleo,y una mayor ramificación de las dendritas (Krech). La falta de estimulación produce retardo en la maduración, crecimiento y desarrollo, a veces irreversible. Como asimismo un exceso de estimulación será negativo para el bebé.

La estimulación temprana oportuna, es tan efectiva tanto en el bebé con problemas en su desarrollo, como en el bebé sano, pues actuará a modo de vacuna, inoculando un mejor sistema de comunicación, emociones armonizadas e inteligencia superior.

Breve comentario acerca de la actividad propiamente dicha:

Si tomamos la primera etapa desde el nacimiento hasta los tres meses, nos dedicaremos a los reflejos arcaicos, temporarios, que dejarán de ser automáticos y pasarán a formar esquemas de acción (Piaget) no automáticos, y darán orígen a las actividades más organizadas.

Los materiales que podrán utilizarse en esta etapa, por mencionar algunos, son: planos de color que pendan de una barra (papeles, telas), elementos con diferentes texturas y sonidos, móviles con o sin efectos musicales, cubos plásticos, cubos de espuma de goma, cuentas enhebradas con elásticos, cuentas blandas, aro colgante, sonajeros, mordillos.

Desde los 15/20 días, el bebé comienza a fijar

la vista y va borrando el reflejo llamado de "los ojos de muñeca". Lo miraremos siempre de frente, le hablaremos suavemente, le mostraremos objetos simples grandes y de colores rojos y llamativos o también en blanco y negro, moviéndolos.

En los momentos en que el adulto no esté con él los objetos pueden suspenderse de la cuna. Cuando el bebé comience a fijar la vista se le hará seguir con ella a los objetos en dirección vertical y horizontal. El material puede ser preparado por el adulto: cucharas pintadas, cintas de colores, cartones forrados o pintados, aros confeccionados con cartón.

En su edad más temprana, el niño va desarrollando el 90% de su aprendizaje senso-perceptual a través de la información visual (Spitzer)

En el desarrollo de la manipulación, tendremos como punto de partida el reflejo de prensión palmar. Acariciaremos las manos del bebé e iremos introduciendo sus deditos en el hueco de sus manos, para que suavemente vaya abriendo y cerrándolas, con un masaje cálido y pausado.

Al observar la imagen del cerebro llama la atención la gran cercanía en que se encuentran el área del lenguaje y el área motora general, ...casi un tercio de la superficie total del área motora está ocupado por la proyección de la motricidad manual, inmediatamente cercana ... al área motora del lenguaje. De ello puede concluirse que un entrenamiento motor global puede ejercer influencia sobre el desarrollo activo del lenguaje, pero que sin embargo, los mayores resultados terapèuticos se alcanzarán mediante el entrenamiento de la habilidad manual y digital. (Estimulación multidimensional del lenguaje, Etta Wilken). De allí la importancia de masajear la yema de los dedos en los bebés, y toda la actividad lúdica con las manos y dedos con y sin música hasta la primera infancia inclusive.

Cerca del tercer mes le pondremos objetos que rocen su palma para que intente asirlos, como arañándolos, actividad que ya venía cumpliendo al estar en su cuna de cúbito ventral ("boca abajo") con las sábanas.

Si ahora focalizamos el desarrollo de la audición, la estimulación la haremos por medio de nuestra voz, entonando de diferentes modos y suavemente, También introducimos la música, diferentes sonidos (campanitas, sonajeros, chasquidos con los dedos). La música más apropiada es la clásica, preferentemente Mozart, tema que merece un artículo especialmente dedicado a esta temática. También le acercaremos objetos con los cuales el bebé pueda ser él mismo el productor de sonidos. Siempre daremos respuesta a los balbuceos y gorjeos del bebé. Ello facilitará más adelante, a la formación y estructuración del lenguaje, además de generar confianza y seguridad.

Más arriba he mencionado la importancia de la Estimulación Temprana como prevención, como una flecha que apunta en dirección opuesta a la enfermedad, y que consiste en una suma total de esfuerzos por promover, mantener, y/o restaurar la salud, a través de su actividad propiamente dicha, a través de información por medios de comunicación (charlas, libros, artículos, audiovisuales) y, fundamentalmente proponiendo un cambio de actitud hacia los bebés y los niños.

Es nuestra responsabilidad informarnos permanentemente acerca de estos temas de la primera infancia, acerca de la educación de nuestros niños y de la educación de nuestras emociones.

Somos todos nosotros, los adultos, los responsables de todos nuestros niños, argentinos y del mundo. Ellos no tienen una ley que los ampare. La ley por los derechos del niño no está legislada en todos los países , ni siquiera en todo el territorio de la República Argentina, ni siquiera en todos los municipios de la provincia de Buenos Aires.

Por esto: "...puede Usted cambiar de actitud?"

Lic. Silvia L. Zaffirio.
Psicóloga

Culpable o Responsable...

¿Cuál usas con más frecuencia?
No sé si existe alguna estadística al respecto, pero sospecho que una de las palabras más usadas en nuestro idioma y en nuestro tiempo es CULPA. Basta con oírnos y con oír a los demás:
"Vos tenés la culpa"
"La culpa fue de..."
"Y todo por culpa de ..."
"Me siento culpable"
"Me hicieron sentir culpable"
"Quiero saber quién fue el culpable"
"Ojalá que la culpa no te deje vivir"
"Quiero que se sienta culpable"
"No puedo vivir con esta culpa"
Según la ley toda persona es inocente hasta que se demuestre lo contrario. Según la experiencia cotidiana, toda persona parece ser culpable hasta que se compruebe lo contrario. Pero para cuando esto ocurre, suele haber ya daños irreparables e irreversibles, tales como amistades perdidas, sociedades disueltas, parejas rotas, proyectos abandonados, vínculos fraternales, paternales o filiales quebrados, lazos familiares destruídos, autoestimas arrasadas, almas ensombrecidas, represalias tomadas y otras variantes.
Quien se atreve a culpar obtiene un lugar de poder. Se convierte en juez, determina castigos, exige reparaciones. A causa de su herida, real o presunta, pasa al centro de la escena.
El vínculo entre culpador y culpado es uno de los más experimentados y arraigados en nuestra cultura. No obstante si alguien busca en el diccionario la palabra culpador no la encontrará. Aparecen en cambio culpado, culpable o culpabilidad. Y como planteamos desde el Coaching ontológico el lenguaje es generador, por lo tanto hablamos del culpable sin necesidad de hablar de un culpador, o sea que es posible la existencia de la culpa por sí sola.
Muchas personas viven, así, en estado de culpa.
Padres que sienten, ante sus hijos, la culpa de ejercer sus funciones, de establecer normas y de fijar límites.
Hombres que sienten la culpa de no ser tan exitosos como los mandatos familiares o sociales exigen.
Mujeres que se sienten culpables de no querer tener hijos.
Personas que se sienten culpables de no hacer felices a otras personas.
Hijos que se sienten culpables de no responder a las expectativas de sus padres.
Donde florece la culpa escasea la responsabilidad.
La responsabilidad: es la conciencia de que todos mis actos tienen consecuencias, la capacidad de preguntarme por cuáles serán esas consecuencias y la actitud de hacerme cargo de ellas. Cuando digo acciones, incluyo en esta noción también lo que no se hace o lo que no se dice.
Así, incluso puede ser responsable quien, en conocimiento de los resultados de no hacer ciertas cosas, se haga cargo de tales consecuencias.
No es culpable de esas derivaciones: es RESPONSABLE
La culpa nos paraliza, nos deja sin posibilidades de hacer algo distinto nos inmoviliza, en cambio cuando me hago cargo, significa que puedo ser responsable con mi palabra, con mi presencia, con mi actitud, con mis gestos, con mis actos cuando se presenten las consecuencias de mis acciones; ya que la palabra "Responsabilidad" significa "saber responder".
El responsable lo es, en primer lugar, de su propia vida. No la entrega en consignación a los demás para echarles luego la culpa de lo que hacen o no hacen con ella. El responsable no busca culpables y, por esa misma razón, contribuye a hacer más clara la vida de quienes lo rodean y más fluidos y armoniosos sus vínculos con ellos. Con su actitud mejora el mundo. Viene al caso, dejar sentado que el responsable NO es un sacrificado que carga sobre sus espaldas las consecuencias para liberar a los otros.
Y me despido con las siguientes preguntas:
¿En qué casos o situaciones sentis culpa o te hicieron sentir culpable?
¿Qué emociones tuviste?
¿En qué parte del cuerpo llevás la culpa?
¿Qué pasaría si en vez de sentir culpa o hacer sentir culpable a otro tomaras la posición de ser responsable?
¿Qúe acciones nuevas tenés desde esta nueva mirada?
Extraído del libro "Elogio de la responsabilidad" de Sergio Sinay.

Roxana Di Biase
Coach Ontológico Profesional
Coach-ont-rox@fibertel.com.ar

SUMARIO

La constipación en el niño

La constipación como elemento único es un motivo poco frecuente de consulta pediátrica y o en algunos casos minimizada por la familia o por el profesional intentando corregir el problema con el aumento del consumo de fibras en la dieta, diferentes tipos de jugos, sin fin de remedios caseros, suplementando diferentes compuestos laxantes o en el peor de los casos la utilización de supositorios que terminan solucionando el problema momentáneamente y no la causa de la misma, para luego instalarse de nuevo a corto plazo, lo cual termina por cansar o habituar al problema a los padres. La intervención del cirujano infantil es casi siempre en último de los casos cuando las complicaciones de la misma (fisuras anales, fecalomas, dolores abdominales frecuentes, cambios en el carácter, enuresis, trastornos renales etc., etc.) y comienzan a generar consultas frecuentes ante la no respuestas a los tratamientos y al permanente sufrimiento del niño, cabe recalcar que el miedo que genera una consulta quirúrgica en los padres esta dada por la desinformación de la patología y la posibilidad de los diferentes tratamientos médicos sin tener necesidad de una resolución quirúrgica.

¿Qué es la constipación?

Es un trastorno en la eliminación de materia fecal con alteración del ritmo, cantidad y consistencia de las heces, fisiológicamente la constipación obedece a un enletecimiento del transito intestinal asociado a una deshidratación de las heces produciendo en la gran mayoría de los casos dolor abdominal, distensión abdominal, cefaleas y diferentes trastornos gastrointestinales.

¿Cuáles son las causas de constipación?

Sinnúmero de causas pueden producir una constipación he aquí el rol del especialista en descubrir la misma y tratar el problema personalizando el tratamiento, a modo práctico podemos clasificar a las constipaciones en dos grandes grupos:

1.- las funcionales: (más frecuentes) desordenes alimentarios, alergias, intolerancias trastornos sicológicos etc.

2.- las secundarias: mal formaciones, enfermedad mío entérica, parálisis cerebral, síndromes genéticos y metabólicos etc.

El tratamiento

Apunta a restablecer el correcto funcionamiento intestinal tratando de devolver al intestino grueso su funcionalismo fisiológico todo esto mediante un exhaustivo examen clínico evaluando los antecedentes personales y familiares, descartando alergias, intolerancias y desordenes alimentarios.

Una batería de productos farmacéuticos y naturales de probada eficacia son hoy en día la base del tratamiento de la constipación dependiendo de cada causa y adecuada para cada tipo de pacientes, en algunos casos deberemos recurrir al tratamiento quirúrgico que permitirá la corrección de una patología estructural preexistente o secundaria a trastornos neuro vegetativos.

Para mayor información:

Dr Gonzalo Hernán Andina
Cirujano Infantil Buenos Aires Argentina
M.N. 87194
especializado en la Universidad de Montpellier y Tours - Francia.
e-mail:gonzaloandina@hotmail.com
Cel. Argentina 011 155 334 6986
Interntional Porthable 00 54 911 5 3346986

“Arte Musas”
Profesorado en música - Título Oficial

Estimados lectores, me acerco nuevamente para informarles que hemos comenzado con las clases del Profesorado en Música. El Acto de Apertura se realizó en nuestro Salón Auditorio el lunes 20 de marzo. El mismo fue muy emotivo, ya que considerando que las Carreras que se abren son artísticas, el Himno Nacional Argentino fue interpretado en vivo por el pianista Gustavo Alvarez y cantado por el Tenor Facundo Patiño. Se hicieron presentes las autoridades de nuestro establecimiento: Representantes Legales, Director y Profesores quienes transmitieron calidas palabras de bienvenida al alumnado; también estuvieron presentes en representación del Secretario de Gobierno, el Sr. Walter Blanco, Subsecretario de Gestión y el Sr. Emiliano Billoch, Coordinador de la Dirección de la Juventud, ambos funcionarios de la Municipalidad de Escobar.

Para aquellos lectores que aún no nos conozcan, pasaré a detallar seguidamente la información sobre las Carreras Terciarias en Música que anexamos en este 2006:

Se inician con la Formación Básica en Música (FO.BA), que es, según Ley de Educación Superior, el ciclo básico común a todas las carreras. Constará de tres niveles, donde se podrán cursar distintas materias afines a la especialidad. Luego se continúa con las posibles orientaciones del Profesorados en Música, (aconsejamos mirar nuestra página, www.artemusas.com.ar para observar la currícula). Las posibles orientaciones luego del FO.BA son:

* Profesorado en Música: Inicial, EGB y Polimodal.
* Profesorado en Música con Orientación Instrumento.
* Profesorado en Música con Orientación Canto.
* Tecnicatura en Capacitación Instrumental.
* Profesorado de Música con Orientación en Composición.
* Profesorado de Música con Orientación en Dirección Coral.
* Profesorado de Música con Orientación en Musicología.

Más allá de la elección de la carrera que se elija, los alumnos tendrán que elegir un instrumento en particular el que irán perfeccionando a lo largo de la cursada. Estos son: piano, guitarra, bajo, batería o percusión, violín, viola, violonchelo, clarinete, saxofón, trompeta, flauta traversa, flauta dulce, (estos tendrán su orientación clásica o popular)

Los requisitos de ingreso son; edad mayor de 14 años, 8° Año del EGB aprobado, o Polimodal, o Título Secundario y presentar un test diagnóstico de aptitud vocal y de aptitud psico-física expedido por profesional médico competente.

Si tenés interés en cursar la carrera te recordamos que…
¡la inscripción todavía está abierta!

Aprovecho para saludarlos muy atentamente.
Los estaremos esperando…

Prof. Romina Vergani
REPRESENTANTE LEGAL

aromas y sabores

Licor de Lemoncello

Anteriormente, las abuelas preparaban el famoso licor de huevos, o el de mandarinas, pero el colesterol por un lado y la falta de tiempo por otro hicieron que se fuera perdiendo la costumbre de preparar licores en las casas.

Hace menos de un lustro apareció una deliciosa bebida que fue ganando su propio espacio el Lemoncello. Es muy fácil de preparar y es exquisita para acompañar un café o para compartir en una charla con amigos.

Desde esta columna le agradezco a la abuela Bety me permita trasmitir su receta a todos ustedes.

Ingredientes:

8 limones.

1 litro de alcohol fino.

900 grs de azúcar de buena calidad.

Preparación:

Pelar los limones con mucho cuidado, tratando de no utilizar la parte blanca.

Poner en un bols el litro de alcohol (verifiquen que diga que se puede beber), agregar las cáscaras y tapar con un plato (no debe quedar hermético).

Dejar macerar durante dos semanas.

Pasados los 15 días, colocar en una cacerola el azúcar con un litro de agua y poner a hervir, revolver cada tanto con cuchara de madera o espátula de plástico, cuando rompa el hervor bajar el fuego y cocinar durante unos 10 ó 12 minutos, dejar enfriar.

Preparar las botellas donde se va a guardar el licor lavándolas muy bien. Enjuagarlas con alcohol fino similar al usado en la preparación, cubrir con una servilleta y reservar.

Agregar al almíbar el alcohol con las cáscaras, revolver bien para que se integren, dejar reposar unos minutos y colar en una jarra, trasvasar luego a las botellas elegidas y guardar en la heladera durante una semana antes de utilizar.

Pueden adornar las botellas con etiquetas y utilizarlas para regalar en las Pascuas que se avecinan.

Les deseo unas muy Felices Pascuas

La abuela Martha

abumarthaconhache@ciudad.com.ar



No hagas trampa...

6	7	8	3	4	2	9	5	1
5	1	3	8	9	6	7	2	4
4	9	2	1	5	7	8	6	3
3	8	4	6	2	1	5	9	7
9	2	6	5	7	3	4	1	8
1	5	7	4	8	9	6	3	2
7	3	5	2	6	8	1	4	9
8	6	1	9	3	4	2	7	5
2	4	9	7	1	5	3	8	6



Rincón de los niños ...



Sudoku

para resolver el fin de semana



					2		5	
	1	3					2	
4		2		5				3
3	8	4		2		5		
	2				3		1	
							3	
7					8			9
				3	4			
			7					6

Es importante que nuestros CHICOS tomen conciencia...

¿Qué es el Ozono?

El ozono es un compuesto inestable de tres átomos de óxigeno. La delgada capa de ozono se lozaliza en la estratósfera, entre 15 y 20 Km sobre la superficie del planeta. Actúa como un potente filtro solar evitando el paso de una pequeña parte de la radiación ultravioleta. (UV-B)

¿Desde cuándo nos preocupa?

En 1928 se inventaron los CFC (Clorofluorcarbonos), compuestos inodoros, no tóxicos y que no reaccionan quimicamente con nada. Son perfectos para el uso industrial, pero a principios de los 80 se encontró que eran “los asesinos del ozono”.

¿Qué es El Efecto Invernadero ..?

Se trata de un fenómeno natural que ha desarrollado nuestro planeta para permitir que exista la vida. Se llama así precisamente porque la Tierra funciona como un verdadero invernadero. La atmósfera de la Tierra está compuesta de muchos gases. Los más abundantes son el nitrógeno y el oxígeno (este último es el que necesitamos para respirar). El resto, menos de una centésima parte, son gases llamados "de invernadero". No los podemos ver ni oler, pero están allí. Algunos de ellos son el dióxido de carbono, el metano y el dióxido de nitrógeno. En pequeñas concentraciones, los gases de invernadero son vitales para nuestra supervivencia. Cuando la luz solar llega a la Tierra, un poco de esta energía se refleja en las nubes; el resto atraviesa la atmósfera y llega al suelo. Gracias a esta energía, las plantas pueden crecer y desarrollarse.

Pero no toda la energía del Sol es aprovechada en la Tierra; una parte es "devuelta" al espacio. Como la Tierra es mucho más fría que el sol, no puede devolver la energía en forma de luz y calor, por eso la envía de una manera diferente, llamada "infrarroja". Los gases de invernadero absorben esta energía infrarroja como una esponja, calentando tanto la superficie de la Tierra como el aire que la rodea. Si no existieran los gases de invernadero, nuestro planeta sería, cerca de 30 grados más frío de lo que es ahora. En esas condiciones, probablemente la vida en nuestro planeta Tierra nunca hubiera podido desarrollarse.